

自然農法 で 家庭菜園

step
26



トンネル

寒さが厳しい時期になると、野菜たちは霜対策が必要となります。太陽熱などを利用して暖かくしてあげるので、この場合、家庭菜園で誰でも簡単にできる方法としてトンネルがあります。資材店で売っている材料ですぐにできます。是非チャレンジしてみてください。

今月の表紙



ゴマノハグサ科クワガタソウ属
オオイヌノフグリ

1890年に東京で発見されたヨーロッパ原産の帰化植物。早春に路傍や畑の畦道でコバルト色の花を咲かせる。

春菊のトンネルをつくらう



1
まず、畝の端に最初のアーチを立てます。長さ2mほどのアーチが一般的です。

冬野菜の畑でトンネルを作ってみました。長さ6m、幅が約1mの畑に2畝がつられています。支柱はトンネルをつくりたい畑の大きさや栽培する作物を念頭において購入するようにして下さい。春菊の場合は冬場でも40~50cmほどの高さになりますので、写真のような支柱を使いました。

支柱を立てる



2
約1~1.5m間隔で畝の片方に支柱を差していきます。



3
次にもう一方の端を隣り合った支柱が平行になるように土に差して固定していきます。この畝の場合は、両端に1本ずつと中に2本の合計4本を立てました。



トンネル用のビニールです。

ビニールを張る



5
ビニールの横幅のセンターが支柱のピークにくるように被せませす。



6
両端が40~60cmぐらい余るように整えます。



7
余ったビニールを支柱にまるめるようにして端をオープンにします。



8
支柱に合ったクリップを使って止めます。



9 一方の端が固定されたら、反対の端でビニールがピンと張るくらい引っ張ります。



12 両サイドはブロックなどをビニールの余った部分にのせて密閉させていきます。土のせても良いのですが、春菊のように頻繁に収穫する野菜ではブロックをのせておくと便利です。また、風当たりの強い場所では、ビニールが破れないようにマイカー線などでトンネルを補強しましょう。



d で行ったと同じようにビニールを支柱に巻き付けます。



e と同様にクリップで固定します。



春菊を収穫しよう

ワキ芽



大仁の天候でトンネル栽培をすれば、春菊は12月から来年の3月ぐらいまで収穫できます。ワキ芽を摘んでいくと、どんどん出てくるので必要な時に必要な量を収穫しましょう。

クリップなしで止める

クリップが手に入らない場合でも、両端の支柱にビニールの先端を巻き付けることによってトンネルをつくることができます。竹などのクリップが合わない自然素材でも使えるので、覚えておくと便利です。



1 2
3 4



巻き付け方法で完成したビニールトンネル。

ビニールの端を写真の手順のようにグルグルと支柱に巻き付け、それを畝の端に突き刺して固定します。反対側も同様にしてビニールがピンと張るようにして固定すれば完成です。

大仁農場の家庭菜園から



美味しい野菜づくり実践編

開け閉めはスムーズに

トンネルをつくった場合、水やりや雑草の手入れ、収穫などでビニールを頻繁にめくりトンネル内部で作業することが多くなります。このため、少し余裕をもってビニールを張り、開け閉めがスムーズにできるようにしましょう。



地産地消の現場に行く



地場流通が生産者と消費者の心をつないだ

佐賀県

小城市MOA食育ネットワーク

佐賀普及会の生産者の皆さん



温暖な気候風土を持つ農業に適した地域にある佐賀普及会ではイチゴやぶどうなどの果樹をはじめ、レンコンやキャベツなどの野菜類、米と幅広い農産物を生産しています。これまでも小城市を中心とした消費者ネットワークによる産直が行われていたのですが、流通量は少なく、消費者の自然農法に対する関心も低かったのが現状でした。平成15年の冬、これに対して自然農法普及員がある考えを実行に移します。

田中勤さん宅で月2回開かれる拠点販売会



消費者を対象に3回に亘る勉強会を開き、自然農法に対する理解を深め、その上で意見や要望を収集し、産直システム

を構築していったのです。

小城市の産直システム

消費者がほしい野菜のリストを拠点にファックス。それを普及員がまとめて生産者に発注して、農産物の集荷から拠点までの配送を行う。拠点で消費者が農産物を受け取る。

そして平成16年12月にシステムがスタートします。拠点となったのは田中勤さん宅で、月2回の割合で野菜が集められるようになりました。拠点に消費者が農産物を受け取りにやってくるのですが、そこで普及員は重要な役割を果たすこととなります。消費者の要望や喜びの声をまとめ、生産者に届けることになったのです。これにより、生産者は消費者のニーズに応えようと責任感と生産意欲を高めていきました。

拠点となった田中家も多種類の野菜中心の食生活へと変化したそうです。それに伴い、20数年来悪かった田中さんの体調が大きく改善されました。自然農法の良さを実感した田中さんの思いは自然と消費者に伝わり「昔の野菜の味がある」「アトピー性皮膚炎が軽くなってきた」などの反響が寄せられ、それは口コミとなって広がっていきます。14世帯からはじめられた地場流通も今や50世帯に増え、生産者も出荷に追われるようになりました。

田中さんは次の様に語ります。「消費者に応えようとして作ってくれた野菜には心がこもっています。その野菜を大切に扱い、食べる人のことをおもいながら調理します。今では遠くのものも簡単に流通できる様になり、また、多くの中から無意識にものを選ばされる世の中となり、人や食物への感謝の気持ちが薄らぎつつある様です。そんな世の中だからこそ人と人をつなぐ地場流通が重要なんです」この取り組みに感銘した別地域でも拠点が立ちあげられ、今では3拠点になりました。

牧場のスタッフ



『酪農部門』では、乳牛と肉牛を飼育しています。乳牛から生産される牛乳は「大仁牧場牛乳」やMOAパル店でのソフトクリームの原料、そして子牛への哺乳として利用

酪農教育ファーム



普及部畜産課

大仁牧場の飼育日誌

元気な動物たちと出会える場所

MOA大仁農場の畑を見学しているところ、どこからか牛や鶏の鳴き声が聞こえてきます。鳴き声のする方向、そこが「大仁牧場」です。現在、牧場では乳牛6頭、肉牛20頭、鶏800羽を飼育、その他ヤギ、犬、ウサギ、ダチョウ、ガチョウ、モルモット等がいます。ここではMOA畜産規準に従って動物から牛乳やたまご・肉等の生産物を得ています。

皆さんには、これから動物たちの飼育日誌をお伝えすることになります。その前に大仁牧場全体を3つの部門ごとに紹介させていただきます。

されます。また肉牛は生後約2年〜2年半で出荷され美味しい「大仁牛」になります。

『養鶏部門』では、鶏から毎日産み落とされるたまごをMOAの「平飼い有精卵」や「烏骨鶏卵」として販売されます。また、鶏の一部は「大仁鶏」として出荷され鶏肉となります。

『教育の部門』では、牧場を教育の場として開放し、体験学習の実践の場所とする、「酪農教育ファーム」認証牧場として活動しています。酪農を通して子供たちの心の教育、いのちの教育、食の教育を支援しています。

最後に、大仁牧場のこれからの計画ですが、さらに美味しく健康的な乳製品や肉・たまごが得られるような家畜の飼育方法と飼料の改良や、多くの人がMOA畜産を實施していけるような実用的な畜産試験を行なっていきます。また、放牧地を拡大したり、子供たちと動物が触れ合える施設を充実させながら、環境保全型畜産のモデルとなる牧場を目指しています。

農事暦

	上弦	新月	下弦	満月		
旧暦	2 / 28 1 / 11	2 / 24 1 / 8	2 / 18 1 / 1	2 / 14 12 / 27	2 / 10 12 / 23	2 / 2 12 / 15
月齢	長潮 10.5	中潮 6.5	大潮 0.5	若潮 26	中潮 22	大潮 15



国家の威信をかけて建造された大仏殿
その大屋根には 10 数万枚の瓦が使われました。
最先端技術だった瓦は、
寺院の建設ブームで一気に全国に広がり、
生産地を形成していくことになります。
身近になった瓦のルーツは
奈良時代の仏教隆盛に関係しています。

瓦 と言えば、今や一般の家屋の
屋根を覆う建材として使わ
れています。つい最近まで庶民
の手には届かない高級建材でした。
少なくとも、江戸時代後期まで、
多くの日本人は茅葺きや板葺きの
家に住み、夜露を凌ぐのが当り前
瓦屋根はお城や大名屋敷、それに
ルーツであるお寺で見られるくら
いのものでした。

そのルーツである瓦屋根の寺院
がはじめて建立されたのは、実に
仏教が伝来して半世紀後の588
年、朝鮮半島の百
濟から仏舍利が
献上された時のこ
とです。それを建設するために技
術者も来日したのですが、その中
に瓦博士が4人もいました。寺工
2人、路盤博士1人、画工1人と
比べればその多さが際立っていま
す。それだけ当時としては最新技
術だった訳です。蘇我馬子による
わが国初の寺院となった飛鳥寺建
設に彼らは携わったそうです。

それから約150年後、全国に
国分寺を建立する事業が始まると
共に、あの壮大な国家プロ
ジェクトがスタートします。

先端技術が実現した大屋根

東大寺と言えば、大仏もさること
ながら、世界最大の木造建築物で
ある大仏殿が有名ですが、それを
瓦屋根で建設しようとしたのです。
政府は造東大寺司なる役所を
つくり、その下に様々な役割を分
担させる職人部門を配置しました。
その中に造瓦所があり、現在の規
模でも13万3千枚以上の瓦を使う
巨大な大屋根を誕生させたのです。
因に、今の大仏殿は江戸時代に復
興されたもので、創建当時の3分
の2しかありません。それを考え

れば、古の職人たちが如何に大変
な仕事を成し遂げたかを想像でき
るでしょう。
奈 良時代は、国家の威信をか
けた東大寺建設に代表され
るように、まさに寺院建設ブーム
の絶頂期にありました。当然のこ
とながら技術が向上し、日本の風
土に合った瓦も考案されるように
なっていくきます。平安時代になる
と一時期衰退しますが、戦国時代
になると、群雄割拠した強者が次々
に荘厳な城を建設していきます。

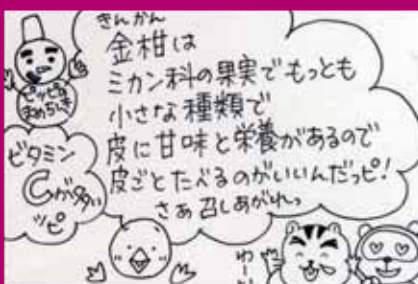
堅牢さが要求される城には瓦屋根
が必需品でした。織田信長が建て
た安土城には金箔が張られた瓦で
輝いていたそうです。
し かし、庶民にとっては無縁の
ものでした。兵乱が収まった
江戸時代でも同じで、初期の頃は
禁止令までありました。理由は火
災の時の消火作業で家屋が崩れや
すくなり危険だからということだ
りましたが、実際は贅沢な屋敷を造ら
せないための措置だったようです。
ところが、1720年の徳川吉宗
の時代にあつた江戸
の大火で事態が一転
します。火がつきや
すい茅葺きや板葺きよりも瓦の方
が火災に強いと知ったのです。
禁止令が解除されると、当時の
発明品で軽量かつ低価格である椀
瓦（簡略瓦）が人気を呼び、一般
住宅にも普及していきました。明
治・大正になると量産技術が導入
されますが、関東大震災によって
瓦の危険性が再び議論的になっ
たそうです。どうやら、瓦と災害
は表裏一体の関係にあるようです
が、千年の古寺を守るのに瓦が一
役かっているのは確かです。

堅牢さが要求される城には瓦屋根
が必需品でした。織田信長が建て
た安土城には金箔が張られた瓦で
輝いていたそうです。
し かし、庶民にとっては無縁の
ものでした。兵乱が収まった
江戸時代でも同じで、初期の頃は
禁止令までありました。理由は火
災の時の消火作業で家屋が崩れや
すくなり危険だからということだ
りましたが、実際は贅沢な屋敷を造ら
せないための措置だったようです。
ところが、1720年の徳川吉宗
の時代にあつた江戸
の大火で事態が一転
します。火がつきや
すい茅葺きや板葺きよりも瓦の方
が火災に強いと知ったのです。
禁止令が解除されると、当時の
発明品で軽量かつ低価格である椀
瓦（簡略瓦）が人気を呼び、一般
住宅にも普及していきました。明
治・大正になると量産技術が導入
されますが、関東大震災によって
瓦の危険性が再び議論的になっ
たそうです。どうやら、瓦と災害
は表裏一体の関係にあるようです
が、千年の古寺を守るのに瓦が一
役かっているのは確かです。

シマ吉の大冒険

Vol.85

風邪にはキンカン たて りえ



はより多くの方々に、そば打ちの楽しみを体験してもらい、地域での食育やホームパーティーなどにもお役立ただければと思います。

楽しい生活の「米俵を伝承する」
を讀んで懐かしくなりました
終戦前までは、どこでも使っていた

(沖縄県沖縄市 屋部幸枝)

コンニヤク薯の実は初めて見ました。びっくりしました。根の薯から作るとは聞いていましたが、こんな美かなるんですね。

(大阪府城東区 岩津のり子)

お便り回覧板

春に送っていたいたいたレモンコンポートを冷蔵庫の中ですっかり忘れてしまつて8月までそのままになっていました。もっただめだろうと思いつつ、新聞紙の中のレモンを見てみま

物で、私も冬の仕事に依頼を頂きました。今は見る事もありませんのでとても胸があつくになりました。

(岩手県北上市 高橋ミヤ)

す。少しふにやけているものの色も変わらず、スライスしてレモンチップにして頂きました。とても美味しく、家族全員で「さすが自然農法のレモン!こんなに生命力があるんだ

かぼちゃのお汁粉、とてもヘルシーで美味しいとのこと。豆乳買って是非つくってみたいです。

(東京都品川区 貝瀬久子)

ね。お母さんの忘れんぼのおかげで良くわかつたね。生産してくれる人に感謝しなくちゃ」と言っていました。

家庭菜園でいろいろな受粉があるのを知り、人工受粉の必要性や仕方わからせてもらいました。

昨年、我家で始めて夕顔をつくり、義母が人工授粉をしていて、「自然にまかせたら」と知らんぷりしてしま

た。今年は私も人工授粉に挑戦!

(北海道滝川市 瀬戸典子)

読者プレゼント

終了しました

今回は『キウイフルーツ』を抽選で40名様にプレゼントします。ご希望の方は住所、氏名、年齢、電話番号、会員番号、記事への感想とプレゼント名を必ず書き添えて、下記までお申し込みください。

〒410-2311 静岡県伊豆の国市浮橋 1606 の2
MOA自然農法文化事業団「読者プレゼント」係

topics

トピックス

大仁農場の古民家で「そば打ち体験」

おいすぎてもう一杯

昨年12月、静岡県内50名余りの皆さんが、大仁農場にある古民家でそば打ち体験をしました。当日は、寒い日にもかかわらず薄着になってそば打ちに熱中する人も出てくるほどで、あまりのおいしさに持ち帰るつもりは最後まで食べてしまおう人やわが家専用にとそば打ちセットの購入を決めた人も出てくるほどでした。

手順は、そば粉と適量の水を混ぜ合わせ、麺棒で薄く伸ばした後、細長く切っていくのですが、一つ一つの工程を丁寧にやらないとおいしいそばにはなりません。実際にやってみると楽しさと奥深さを感じるそば打ちですが、やはりなんとと言っても、自分で打ったそばを大きな鍋で茹でて食べる時の香りと食感は格別です。

難しくも面白いそば打ち体験

今シーズン、少人数の希望者によるミニイベントでしたが、来シーズンはより多くの

食

Feasty

食品添加物とMOA加工食品

すしを醤油につけて食べる習慣は、今や日本人だけでなく世界中に広がっています。

新鮮なねた、真っ白なごはん・銀しゃりにすし酢とわさび、これに芳ばしい醤油の組み合わせが、万民に受け入れられているのでしょう。

醤油は料理の万能選手

醤油のルーツは古代中国に伝わる「醬(ジャン)」であると言われています。ジャンは採れた穀物

果実、野菜、魚、肉、海藻などを塩に漬けて保存したもので、魚を漬ければ「魚醬(ぎょしょう)」となり、中華料理用の調味料として利用されています。米・麦・大豆などの穀物を漬けた穀醬(こくしょう)が現代の醤油になつてきたとされていますが、現在、日本で製造されている醤油は五種類に区別されています。

よく知るところの濃口醤油は全国で八割を占めます。関西で生まれた薄口醤油は塩分が濃口より一割高く、素材の持ち味を生かす色や香りを抑えたもの。中部地方で作られる溜り(たまり)醤油は、とろみと濃厚な旨みに加え独特な香りが特徴です。

再仕込み醤油、これは山口県を中心に山陰から九州地方の特産醤油で、仕込み時に、他の醤油は食塩水で仕込むのに対して醤油で仕込むという、まさに

読んで字の如くです。白醤油、これは愛知県で生まれた薄口醤油よりもさらに色の淡い琥珀色の醤油で、和食などの色が付くことを嫌う料理に適しています。

これらの醤油に共通しているのは、原材料の大豆や小麦のたんぱく質を麹菌、酵母、乳酸菌などの力で発酵分解し、旨みの元となるペプチドやアミノ酸を生み出していることです。生み出される物のもう一つは三百種類以上の香り成分です。これらの成分の中には魚介や肉の生臭さを消す働きがあり、すしをおいしいものに引き立てるのに役立っています。また、加熱すると香ばしさが生まれます。蒲焼や焼き鳥を焼いているときの食欲をそえられる香りもこの醤油の香りです。

その他、佃煮などの日持ちを良くする効果、甘い煮豆などに少し加えると味が引き締まる効果、漬かりすぎた漬物や塩鮭などに少したらずと塩角が取れる効果、椎茸、鰹節などの旨みと併せて使うと旨みを増す効果があります。まさに料理の万能選手です。

もう一つ、気になるのは醤油に

入っている塩分です。汗をかくことが減り、どうしても食べるものから塩分を控えましょうといわれる現代、塩分控えめの減塩醤油や塩化ナトリウムを塩化カリウムに代替したような醤油もあります。なんといつてもおいしい醤油を選び、それを大切に使い、うすあじで食べるのが結果減塩につながります。それには、麹菌の力で発酵し、じっくり熟成した本醸造醤油を選びたいものです。本醸造醤油に小麦を発酵分解または大豆を酵素分解したアミノ酸液を加えた混合方式や、本醸造醤油にアミノ酸液を加えて熟成した混合熟成方式という生産方法もありますが、いずれも本醸造方式の醤油より味・香りの点で劣ります。エムオーエーで取り扱う醤油はすべて本醸造方式にて発酵・熟成した逸品揃い。原材料にエムオーエー自然農法の小麦と転換期間中の丸大豆を使用した「瑞雲(ずいん)醤油」と有機丸大豆とエムオーエー特別栽培小麦を使用した「平安(へいあん)醤油」の二種類があります。すしを食べる時には、是非、その味と香りを堪能ください。

ホームセンターなどでは様々なデザインのプランターが所狭しと並べられています。

でも、実際に野菜を育てたいと思った時、

野菜とプランターの相性を

事前に知っておくと大変便利です。

根菜類や葉ものなど、用途に合わせたプランター選びを

自分の体力や設置場所を念頭に置きながら

進めていきましょう。



持ち運びが便利な取手付き。小松菜、大根、トマト、ピーマン、人参、葉ネギ、ラディッシュの栽培に向く。



大型。大根、トマト、ピーマン、人参、玉ねぎ、ニラなどの栽培に向く。

長方形のプランター



持ち運びが便利な取手付き。小松菜、花卉栽培向き。葉ネギ、ラディッシュの栽培に向く。



大型の鉢形。大根、人参、トマト、ピーマン、キャベツに向く。

一般的なサイズ。葉ネギ、小松菜、カブなどの栽培に向く。



大型の鉢形。大根、人参、トマト、ピーマン、キャベツに向く。

鉢形のプランター

トンネルとネットを張る



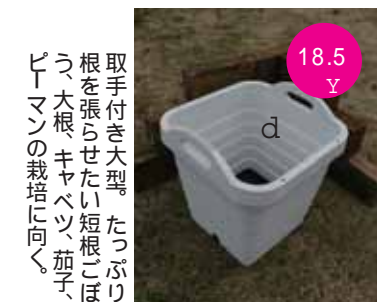
トンネル用

保湿の霜対策に使用します。キットで販売されているので活用します。



ネット用

害虫除けに使用します。これもキットで販売されています。



取手付き大型。たっぷり根を張らせたい短根こぼう、大根、キャベツ、茄子、ピーマンの栽培に向く。

室内向きプランター

プラスチックのお皿付き。小松菜栽培に向く。

直径19cm。深さ15cm



陶器製のお皿付き。テーブルやキッチン窓辺など陽当たりの良い場所で小松菜や葉ネギなどを育てましょう。



プランターの選び方

キッチンガーデン実践講座

約 40 分 調理時間
 340kcal (1人分) 1.9g (1人分) カロリー 塩分

けの汁

健康野菜クッキング



栄養士



一口アドバイス

今月のアドバイザー

鮎川智美さん

冬になると、青森県（津軽地方）の人々に親しまれる郷土料理に「けの汁」があります。1年の無病息災を願い食べられていたもので、漢字で書くと「粥の汁」と書きます。お米をあまり食べられない時代、細かく刻んだ具材をお米に見たててたくさん食べていたそうです。地域や家庭によって材料、切り方、味付けなどは異なりますが、多くは、大根、人参、ご

ぼうなどの野菜や山菜、そして大豆、油揚げ、豆腐、凍み豆腐などの大豆加工品を基本として、醤油や味噌で味付けした素朴な料理です。近年までは女性が小正月をつくるための作り置きのおかずでもありました。旬の野菜や大豆が豊富に含まれている栄養豊かな「けの汁」。ほっと温まる一品です。ぜひお試しください。

「材料」

(4人分)

大豆（乾燥）	160g
大根	200g
人参	100g
ごぼう	100g
長ねぎ	100g
生しいたけ	80g
（または干しいたけ 4枚）	
こんにゃく	120g
油揚げ	2枚
だし汁	4カップ
みそ	60g

つくり方

大豆は半日から一晩水に浸し、柔らかく下茹でする。

その他の具材は全て大豆の大きさに合わせて角切りにする。こんにゃくは下茹ですてアクを抜く。

鍋にだし汁と大根、ごぼうを入れて煮る。柔らかくなったら長ねぎ以外の具材とみそを入れ、味が染み込むまで煮込む。

長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。